

# ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΜΕ ΚΟΜΠΟΣΧΟΙΝΙ (Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, γιέ του Θεοῦ ἐλέησόν με)

Ἀγαπητοί μας ἀδελφοί,

Σαλπίζουμε ἐγερτήριο σάλπισμα.

Οἱ ἐχθροί μας δαίμονες δέν κοιμούνται καί ἐργάζονται ἀκατάπαυστα νά μάς ρίξουν στίς ἁμάρτιες καί ἐξ αἰτίας αὐτῶν καί τῶν παθῶν μας στά βάθη τῆς κολάσεως. Μέ ἄλλο τρόπο δέν μπορούμε νά τοὺς ἀντιμετωπίσουμε παρά μόνον μέ τήν προσευχή. Ἡ ἀνάγνωση πνευματικῶν βιβλίων εἶναι καλή καί ὠφέλιμη. Ἡ ἀνάγνωση ἡ παρακολούθηση τῶν ἀκολουθιῶν τῆς Ἐκκλησίας μας βοηθοῦν ὅσους ἐχουν τήν δυνατότητα νά τά κάνουν.

Γιά τοὺς πολλοὺς ὁμως ἕνας τρόπος πού μπορεί νά ἀντικαταστήσει τοὺς ἄλλους τρόπους προσευχῆς εἶναι μέ τό κομποσχοῖνι. Σέ κάθε κόμπο ἐπικαλεῖσαι τό ὄνομα τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ, λέγοντας τήν σύντομη εὐχή "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ γιέ του Θεοῦ ἐλέησόν με" ἢ ἀπλῶς "Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με". Θά ἀρχίσεις μέ τό: Δι' εὐχῶν τῶν Ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ὁ Θεός ἡμῶν, ἐλέησον ἡμᾶς. Ἀμήν. Δόξα σοι ὁ Θεός, Βασιλεῦ οὐράνιε, Τρισάγιον, Παναγία Τριάς. Πάτερ ἡμῶν. Τόν Ν' ψαλμό. Μία σύντομη αὐτοσχέδια προσευχή μιά φορά τήν ἡμέρα μέ σύντομη δοξολογία, εὐχαριστία, ἐξομολόγηση, αἴτηση ἀφέσεως τῶν ἁμαρτιῶν σου, ἐνισχύσεώς σου καί τῶν ἐν Χριστῷ ἀδελφῶν σου στόν ἀγῶνα τόν καλό καί προσευχή μέ κομποσχοῖνι ὅπως παρακάτω:

**A. ΕΣΠΕΡΙΝΟΣ** μέ κομποσχοῖνι ἢ μέ τό ρολοῖ χωρίς κομποσχοῖνι (κομποσχοῖνι τῶν 300 κόμπων = τρακοσάρι, κομποσχοῖνι τῶν 100 κόμπων = ἑκατοστάρι)

Τρία τρακοσάρια τοῦ Χριστοῦ ἢ 15 λεπτά μέ τό ρολοῖ.

Ἐνα τρακοσάρι τῆς Παναγίας ἢ 5 λεπτά μέ τό ρολοῖ.

Ἐνα ἑκατοστάρι τοῦ Ἁγίου τῆς ἡμέρας ἢ 2 λεπτά μέ τό ρολοῖ.

Ἐνα ἑκατοστάρι τοῦ Ἁγίου τῆς Ἑνορίας ἢ 2 λεπτά μέ τό ρολοῖ.

Ἐνα ἑκατοστάρι τοῦ Ἁγίου τῆς ἐβδομάδος ἢ 2 λεπτά μέ τό ρολοῖ.

**B. ΑΠΟΔΕΙΠΝΟ** Τό ἴδιο ὡς ὁ Ἑσπερινός μέ ἐπιπλέον 2 τρακοσάρια τῆς Παναγίας ἢ 10 λεπτά μέ τό ρολοῖ καί ἕνα ἑκατοστάρι τοῦ Ἁγίου Ἀγγέλου ἢ 2 λεπτά μέ τό ρολοῖ.

**Γ. ΜΕΣΟΝΥΚΤΙΚΟΝ** Τέσσερα τρακοσάρια τοῦ Χριστοῦ ἢ 20 λεπτά μέ τό ρολοῖ καί ἕνα τρακοσάρι τῆς Παναγίας ἢ 5 λεπτά.

**Δ. ΟΡΘΡΟΣ** Ἐννέα τρακοσάρια τοῦ Χριστοῦ ἢ μία ὥρα μέ τό ρολοῖ, τρία τρακοσάρια τῆς Παναγίας ἢ 15 λεπτά μέ τό ρολοῖ. Ἀπό ἕνα ἑκατοστάρι τοῦ Ἁγίου τῆς ἡμέρας, τῆς ἐνορίας καί τῆς ἐβδομάδος

ὡς στόν Ἑσπερινό ἢ δύο λεπτά καί ἐπιπλέον ἕνα τρακοσάρι τῶν Ἁγίων Πάντων ἢ 5 λεπτά μέ τό ρολοῖ.

**Ε. ΘΕΙΑ ΜΕΤΑΛΗΨΗ** Τέσσερα τρακοσάρια τοῦ Χριστοῦ ἢ 20 λεπτά καί ἕνα τρακοσάρι τῆς Παναγίας ἢ 5 λεπτά.

**ΣΤ. ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ** στόν Χριστό, τήν Παναγία ἢ σέ Ἅγιο. Δύο τρακοσάρια ἢ δέκα λεπτά.

**Ζ. ΩΡΑΙ 1η, 3η, 6η καί 9η** Ἐξί τρακοσάρια τοῦ Χριστοῦ ἢ μισή ὥρα καί δύο τρακοσάρια τῆς Παναγίας ἢ δέκα λεπτά.

Ἄν δέν ἔχεις πολλή ἐλεύθερη ὥρα ταξιδεύοντας στό λεωφορεῖο ἢ ὅπουδήποτε βρίσκεσαι, ἀντί νά κουβεντιάζεις μέ τόν ἕνα ἢ τόν ἄλλο, κοίταξε τό ρολοῖ σου, κλείσου στόν ἑαυτό σου καί λέγε τήν εὐχή ὅπως εἶπαμε πῶ πάνω.

Μέ τή συνήθεια, τήν ἀσταμάτητη προσοχή καί τήν ἀδιάλειπτη προσευχή γίνεσαι δύσκολος στόχος τοῦ πονηροῦ. Μαζί μέ αὐτά ἡ καλλιέργεια τῆς ἀγάπης, τῆς εὐσπλαχνίας, τῆς πίστεως, τῆς συμπόνοιας, τῆς κατανύξεως, τῆς αὐτοκατηγορίας, τῆς ἐλπίδας στό Θεό, τῆς τακτικῆς ἐξομολογήσεως καί Θείας Κοινωνίας ἀποκτᾶς ἕνα γερό ὄπλοστάσιο καί καθιστᾶς τόν ἑαυτό σου θωρακισμένο μέ τήν Χάρη τοῦ Θεοῦ καί σχεδόν ἀπρόσβλητο ἀπό τά θανατηφόρα βέλη τοῦ διαβόλου. Ὁ Κύριος εἶπε: «Ἄνευ ἐμοῦ οὐ δύνασθε ποιεῖν οὐδέν». Γι' αὐτό γνωρίζοντας τήν ἀσθενεία σου ταπεινώσου, καί ἔχε στό Θεό τήν ἐλπίδα σου γιά νά μὴν καταισχυρθῆς καί δόξαζε τῷ Πατρὶ καί τῷ Υἱῷ καί τῷ Ἁγίῳ Πνεύματι νῦν καί ἀεὶ καί εἰς τοὺς αἰῶνας. Ἀμήν.

Στά κομποσχοῖνα:

Τοῦ Χριστοῦ λέμε: *Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με.*

Τῆς Παναγίας λέμε: *Ἐπεραγία Θεοτόκε σώσον με.*

Τοῦ Ἁγίου τῆς ἡμέρας: *Ἄγιε..... πρέσβευε ὑπέρ ἐμοῦ.*

Τοῦ Ἁγίου τῆς ἐνορίας: *Ἄγιε..... πρέσβευε ὑπέρ ἐμοῦ.*

Τοῦ Ἁγίου τῆς ἐβδομάδος\*: *Ἄγιε.... πρέσβευε ὑπέρ ἐμοῦ.*

\*ΔΕΥΤΕΡΑ: *Ἄγιοι Ἀρχάγγελοι πρεσβεύσατε ὑπέρ ἐμοῦ.*

ΤΡΙΤΗ: *Βαπτιστά τοῦ Χριστοῦ πρέσβευε ὑπέρ ἐμοῦ.*

ΤΕΤΑΡΤΗ καί ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: *Σταυρέ τοῦ Χριστοῦ σώσον με τῇ δυνάμει σου.*

ΠΕΜΠΤΗ: *Ἄγιοι Ἀπόστολοι πρεσβεύσατε ὑπέρ ἐμοῦ καί Ἄγιε Νικόλαε πρέσβευε ὑπέρ ἐμοῦ.*

ΣΑΒΒΑΤΟ: *Ἄγιοι Πάντες πρεσβεύσατε ὑπέρ ἐμοῦ.*

ΚΥΡΙΑΚΗ: *Παναγία Τριάς (Ὁ Θεός) ἐλέησόν με.*

Γιά τόν Ἄγγελο φύλακα: *Ἄγιε Ἄγγελε μου φύλαξόν με.*

ΓΕΡΟΝΤΑΣ ΠΑΠΑΧΑΡΑΛΑΜΠΗΣ ἹΕΡΑ ΜΟΝΗ ΑΓΙΟΥ ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ  
(ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟΣ) ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ